

A woman with long dark hair, wearing a white tank top, is shown in profile, smiling and eating a salad. She is holding a glass bowl of mixed green and purple leafy salad in her left hand and a fork with a piece of lettuce in her right hand. The background is a solid light pink color.

体を変えるために必要な 3つの習慣

今までは体を変えるために

「栄養」

について変えてきました

体を変えるためには
あと**2つの習慣**を
変えることが大切です！

体を変える事ができるのは
栄養・睡眠・運動
の3つしかありません！

**栄養については
今までお伝えしているのもので
今回は残りの
睡眠と運動
についてお伝えします**

【睡眠ってどうして必要？】

成長ホルモンを分泌させる

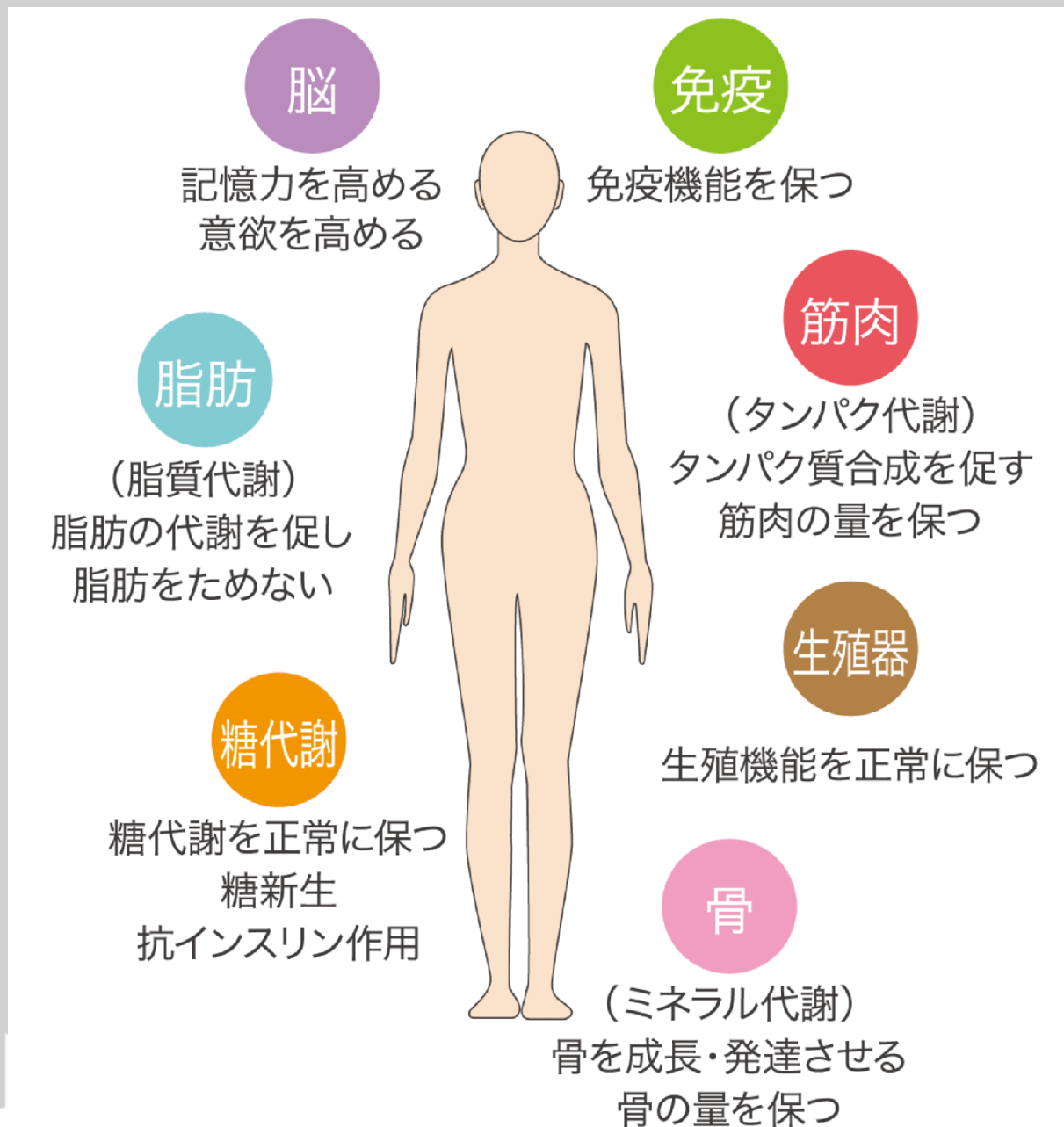
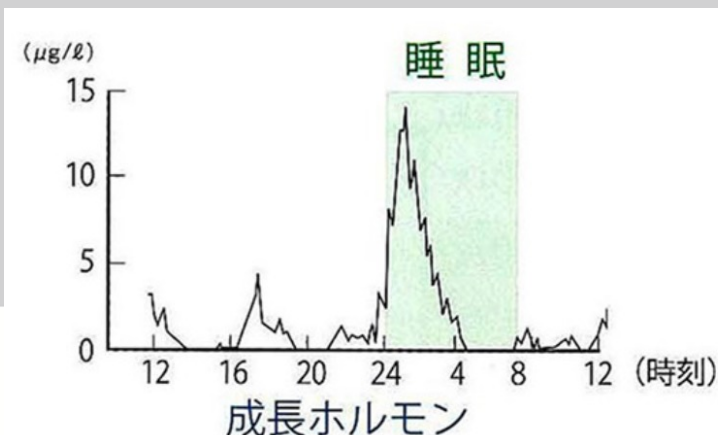
「若返りホルモン」とも言われる成長ホルモンは、

内臓・筋肉・皮膚のダメージ↓

代謝・免疫力・肌質・筋肉量・脳の働き↑

寝ている間に体の炎症・ダメージを減らして
新しく体を作り出してくれる！

22時～2時までが
一番多く成長ホル
モンが分泌される



【睡眠ってどうして必要？】

脳は日中使うと脳細胞に毒素が溜まる！

睡眠中に脳細胞の毒素を洗浄してデトックスしている



日中は脳細胞がぎゅうぎゅうに詰まっているが、睡眠中は60%の隙間ができる。

この隙間に脳の洗浄液が入り込めるので、睡眠中に毒素をデトックスできる。

※これができなくなると脳の老化が進んで認知症が進んだり、睡眠障害になって病気の元になり死につながると言われている！

【睡眠不足、質が悪くなると…】

- **病気のリスクが上がる**

心臓病、脳卒中、高血圧、肥満症、免疫力の低下、うつ病のリスクUP

- **脳の働きが悪くなる**

6時間以下睡眠が2週間＝2日徹夜と同じ脳の働き！作業時間が14%長くなる

- **太りやすくなる**

満腹ホルモン↓空腹ホルモン↑→食欲が増えて太りやすくなる

- **寿命が縮む**

平均睡眠時間が5時間以下は、成長ホルモンが減って寿命が一気に縮まる

【睡眠】

**国民病とも言われる不眠症！
一般の30～40%、5人に一人の方
が何らかの不眠症状があると
言われています。**

特に女性が多い！！

【不眠症の種類】

1、入眠困難

床についてもなかなか(30分～1時間以上)眠りにつけない。

2、中途覚醒

眠りについて、翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚める。

3、早朝覚醒

希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。

4、熟眠障害

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない。

1～4、または日中に眠くなる事がある方は睡眠を改善させる必要あり！

【睡眠の質を上げる方法】

- ①生活リズムを整える
- ②光をコントロールする
- ③運動
- ④栄養

【①生活リズムを整える】

入浴で深部体温を下げる



入浴で上がった体温が下がるときに眠気が出る

39℃前後の湯船に15分浸かる➡寝る90分前

しっかりシャワー➡寝る60分前

軽め・低めの温度のシャワー➡寝る30分前

※手足から体温が逃げるので、寝るときに靴下を履いてしまうと熱が逃げらずに体温が下がりにくくなる！睡眠の質の低下につながる

【①生活リズムを整える】

昼寝は15時まで！20分以内

15時以降、30分以上のお昼寝は、夜の睡眠の質を悪くする！
逆に、12～14時の間の15～20分のお昼寝は脳の働きUP！

起きる時間をそろえる

起きる時間を同じにすると、眠くなる時間が同じになるので
睡眠のリズムを作りやすい！最低6時間は眠ること。ベストは
7時間～8時間

【②光をコントロールする】

朝は日光を浴びて、夜は照明をおさえる

朝に日光を浴びる➡脳を覚醒させる「セロトニン」が分泌される
セロトニン…別名幸せホルモン。やる気やメンタルを安定させる



夕方になると眠気を出す「メラトニン」に変わる！

朝からしっかり日光を浴びることでメラトニンの原料の
セロトニンがたくさん出る！



睡眠の質が高まる

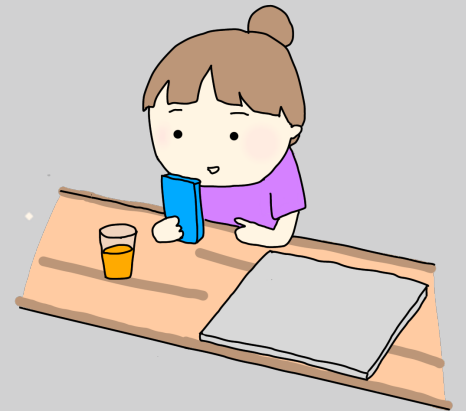
【②光をコントロールする】

朝は日光を浴びて、夜は照明をおさえる

セロトニンは目に入る光の量が減るとメラトニンに変わる

スマホやパソコンのブルーライト
強い照明は夕方以降少しずつ減らす事が大事！

寝る2時間前までにはだいぶ減らせると◎



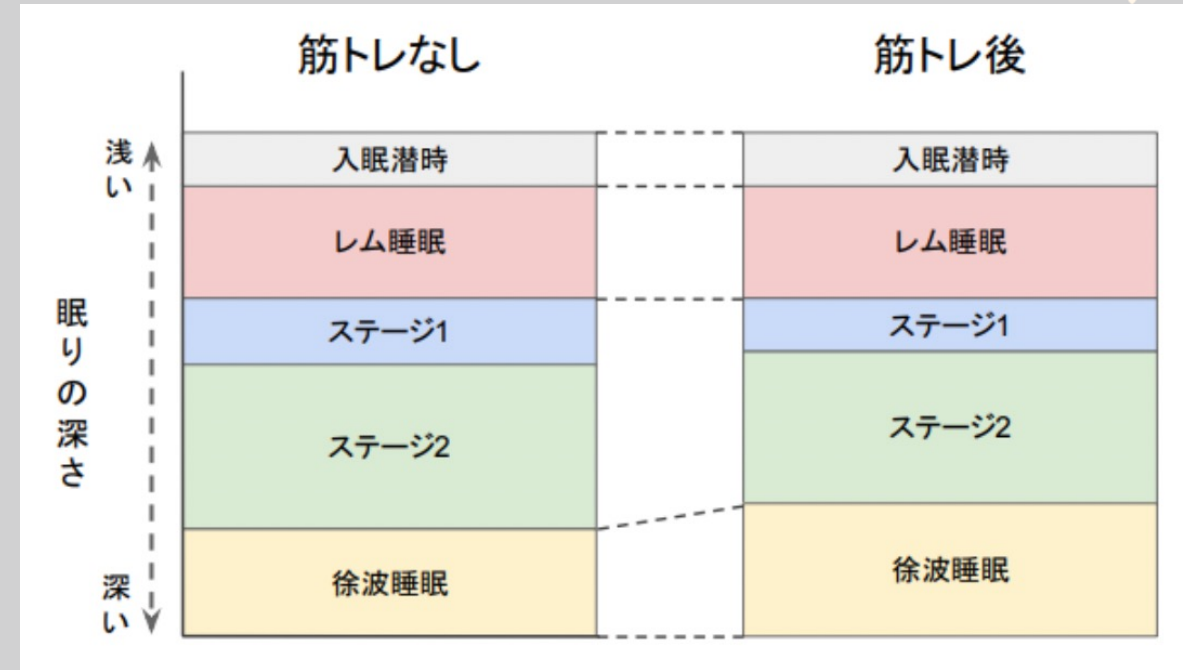
【③運動】

運動は深い眠りの時間を長くする

長期的に運動を続けることにより
寝つきが良くなり、夜中に目を覚
ますことも減る



深い睡眠時間が長くなり
成長ホルモンによって
体を回復・成長させられる！



【④栄養】

睡眠ホルモンのメラトニンを作る栄養を摂る

①ビタミンB群

ストレスで寝れない方はビタミンB群がたくさん消費されているので特に必要！

②マグネシウム

マグネシウムそのものにもリラックス効果あり睡眠の質を高める効果も！

③鉄分

足りないと自律神経のバランスを乱して睡眠の質を低下させる

④タンパク質

タンパク質はメラトニンそのものの原料！①～③はメラトニンの合成に必要な栄養。タンパク質が足りていて①～③が摂れている事が大事！

【睡眠の質を上げる サプリを摂る】

🌙 NUTRIENTS THAT AID SLEEP ZZZ... 睡眠に役立つ栄養素

GABA

GABAは、神経伝達物質の一つであり、中枢神経系の抑制効果を持ちます。GABAはリラックスやストレス緩和に関与し、睡眠の質を向上させる可能性があります。



グリシン

アミノ酸の一種であり、中枢神経系の抑制神経伝達物質として機能します。グリシンはリラクゼーションを促進し、睡眠の質を改善する可能性があります。

カンナビジオール (CBD)

カンナビジオールは、大麻植物から抽出される化合物の一つですが、精神作用はなく、リラクゼーションやストレス緩和の効果があるとされています。CBDは睡眠の質を改善し、リラックスを促進する可能性があります。



【運動】

運動は万能薬

**と言われるくらい
どんな薬よりも健康に効果がある
とされている**

【日本人の運動習慣】

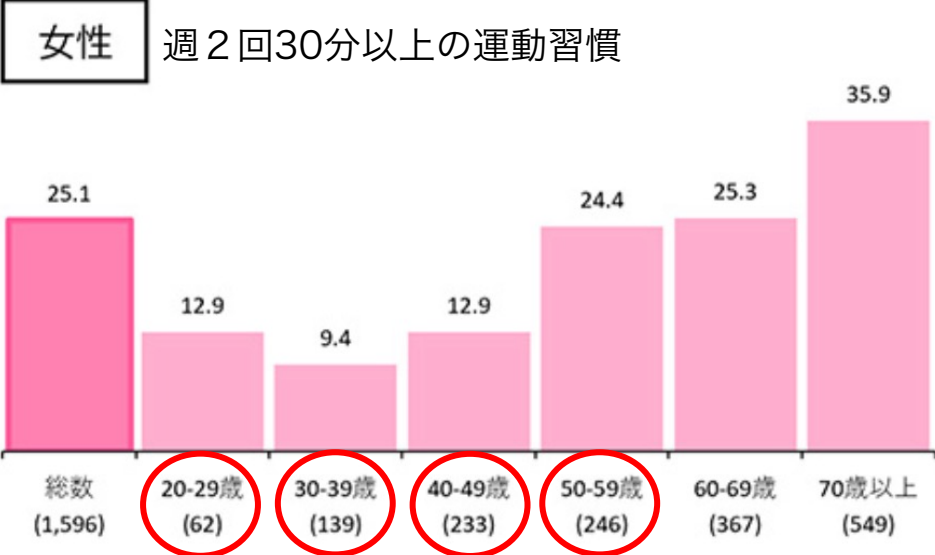
Q13.運動不足を感じますか。

		(%)						
n=20,000		大いに 感じる ①	ある程度 感じる②	感じる ①+②	あまり 感じない	ほとんど(全く) 感じない	感じない ③+④	わからない
全体		34.8	43.1	77.9	15.2	5.1	20.3	1.8
性別	男性	29.4	44.7	74.1	17.4	6.4	23.8	2.1
	女性	40.1	41.5	81.6	13.1	3.8	16.9	1.6
年代	10代	34.8	39.3	74.1	15.8	5.6	21.4	4.5
	20代	32.5	44.4	76.9	14.3	5.8	20.1	3.0
	30代	40.7	40.8	81.5	12.4	3.7	16.1	2.4
	40代	40.9	40.9	81.8	12.0	4.5	16.5	1.8
	50代	39.7	41.5	81.2	12.8	3.9	16.7	2.1
	60代	30.7	45.9	76.6	17.2	5.3	22.5	0.9
	70代	23.0	46.1	69.1	22.8	7.4	30.2	0.7
直近1年の運動頻度	週に5日以上	15.0	39.2	54.2	29.1	16.1	45.2	0.5
	週に3日以上	18.1	48.8	66.9	25.1	7.8	32.9	0.2
	(小計) 週に3日以上	16.5	43.9	60.4	27.2	12.1	39.3	0.4
	週に2日以上	24.2	51.4	75.6	19.7	4.1	23.8	0.6
	週に1日以上	34.0	53.0	87.0	11.2	1.2	12.4	0.5
	(小計) 週に1~2日	29.4	52.3	81.7	15.2	2.6	17.8	0.6
	(小計) 週に1日以上計	22.4	47.7	70.1	21.7	7.7	29.4	0.5
	月に1~3日	47.4	45.9	93.3	5.8	0.7	6.5	0.2
	3か月に1~2日	57.2	37.7	94.9	3.9	0.7	4.6	0.5
	年に1~3日	55.2	36.9	92.1	6.4	0.7	7.1	0.8
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	37.9	41.6	79.5	12.2	2.4	14.6	5.9
	(小計) 週1日未満・わからない	49.1	42.3	91.4	6.5	0.9	7.4	1.2
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30.3	46.1	76.4	17.2	5.7	22.9	0.7
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	52.8	30.8	83.6	7.3	2.7	10	6.4

運動不足を感じて必要性はあるが運動習慣はない！！

<定期的に運動しない理由TOP5>

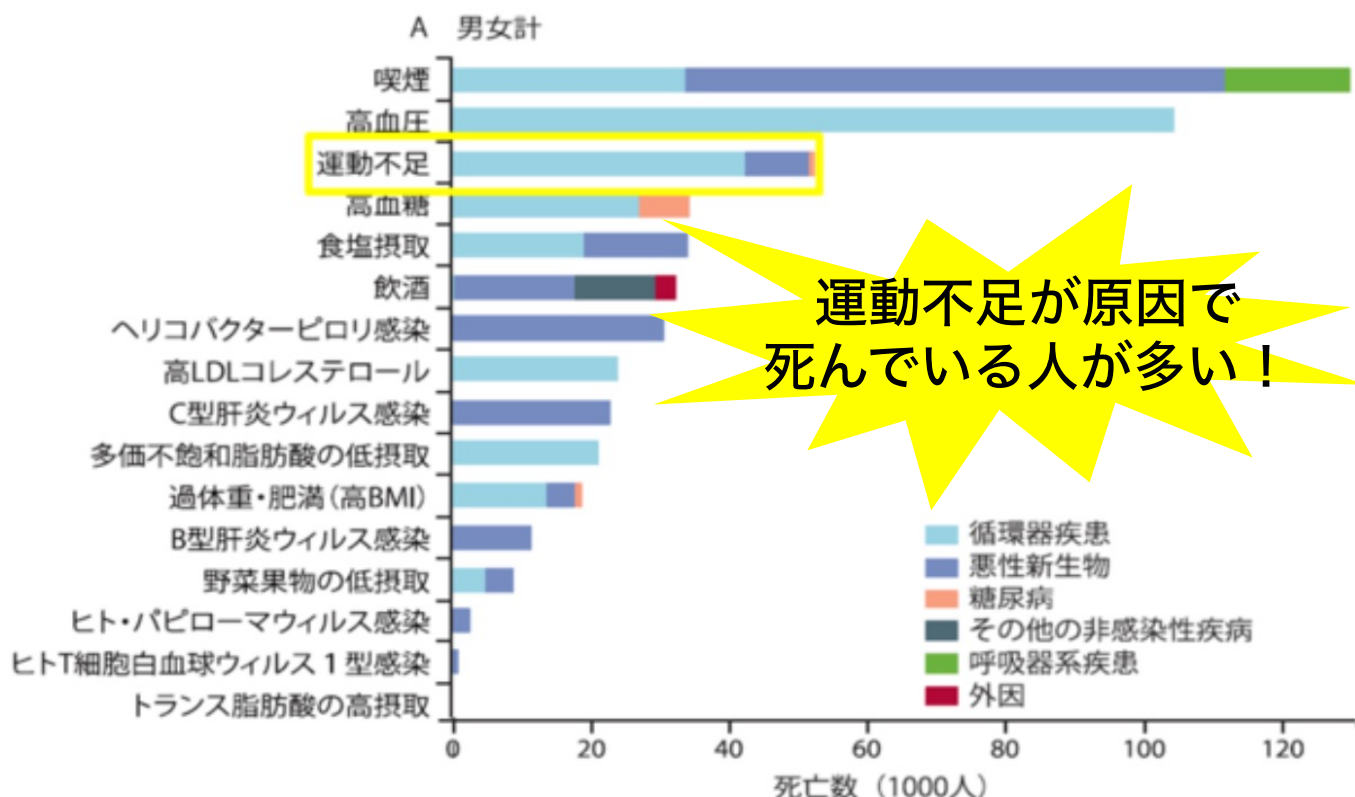
- ①時間がないから 34.5%
- ②運動が好きではない 25.9%
- ③運動が苦手だから 20.5%
- ④一緒にする人がいない 13.7%
- ⑤場所や施設がない 13.1%



【運動しないとどうなる？】

死亡のリスクが上がる！

リスク要因別の死因別死亡割合
第3位



運動不足になると
心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、
認知症のリスクが上がる！

さらに！！
筋力低下により

- ・姿勢の悪化
- ・代謝が下がり太りやすくなる
- ・疲れやすくなる
- ・体の動きが悪くなり、硬くなる

さらにさらに！！
代謝が悪くなり老化も進む…

【運動の効果】

1, 成長ホルモン（若返りホルモン）の分泌UP

成長させるホルモンの量が増え、病気予防、老化防止、体の成長、美肌に！

2, 善玉コレステロールを増やす

余計な中性脂肪が減らせたり、コレステロール値が調整される

3, 関節を動かすことにより、いつまでも動ける体を維持できる

体は動かさないと動かなくなります。動かすことでしなやかな柔らかい体を維持！

4, 脳の神経細胞を新しく作り、頭が良くなる

頭の働きが良くなる&認知症リスクを下げられる。精神の安定にも！

5, ガン・心臓病・脳梗塞・糖尿病などの病気リスクの低下

生活習慣病のリスクを低下させ、確実に死亡率を減少させる(強度強すぎは例外)

【運動】

**運動は大事、必要なのは
わかってはいるけど...**

**そんな方におすすめな
運動があります！**

【おすすめな運動】

最短4分で45分相当のトレーニング

HIITトレーニング

高強度インターバルトレーニング

負荷の高い運動と小休憩を繰り返す
トレーニング法

【HIITトレーニングのメリット】

1、短時間でOKなので、忙しい方に向いている

たった4分でトレーニング45分に相当する運動効果がある。スキマ時間に取り入れやすい。

2、運動後24時間は代謝が高いゴールデンタイム

運動後に体を元の状態に戻そうと、酸素の消費量が増える“アフターバーン効果”がある。脳、内臓、筋肉、肌にどんどん酸素と栄養が送られるので美容にも健康にも◎

3、心肺機能が上がり疲れにくい体になる

心肺機能が鍛えられるので、疲れにくくいつまでも動ける体になれる。

【HIITトレーニングのやり方】

20～30秒思いっきり動く→休憩

この繰り返しだけ！！

例) 20秒動く→10秒休憩×8回 合計4分

30秒動く→10秒休憩×6回 合計4分

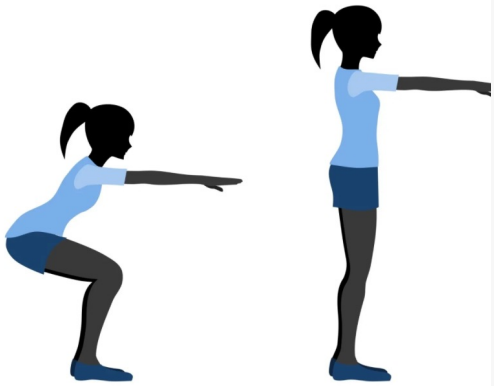
1分動く→1分休憩×4回 合計4分 など

分数、セット数は自分に合わせて変えてOK！

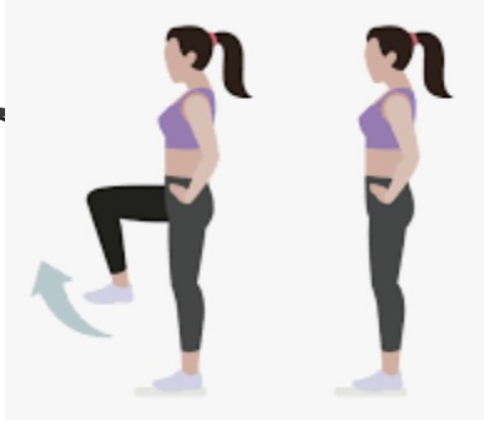
慣れてきたら回数やトレーニング内容を変える

【トレーニングの例】

スクワット



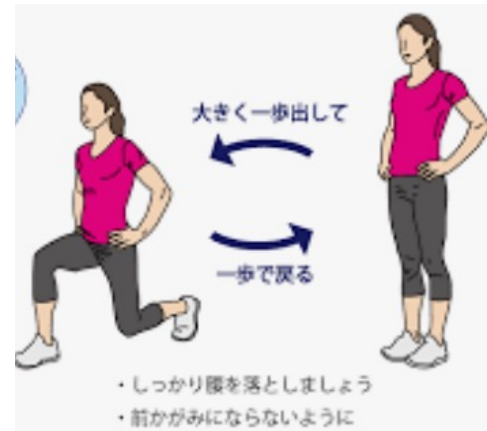
もも上げ



ジャンプ



ランジ



トレーニングのポイント

- 1、キツイくらいが効果的
- 2、とにかくたくさん動く

腕キラキラ



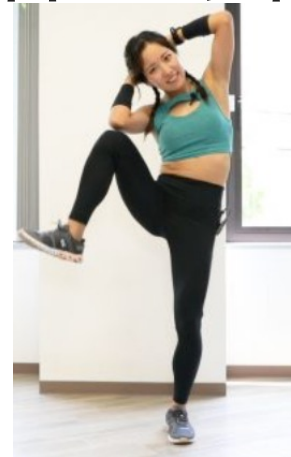
腕曲げ伸ばし



つま先立ち



体傾け
(サイドニーレイズ)



【HIITトレーニングの注意点】

1、空腹・満腹で行わない

空腹でトレーニングをすると、筋肉が分解されて筋肉量が逆に少なくなる事がある。

2、同じ動きは毎日行わない

筋肉は回復に約48時間かかる。回復前に筋肉を使うと逆に弱くなる。別な筋肉ならOK

3、なるべく胸トレは避ける

ダイエットならいいが、バストアップとなると逆に胸が硬くなるので避ける

4、運動後はしっかり栄養を摂る

筋肉の回復のためにタンパク質や質がいい糖質を入れないと、痩せたり筋肉が減る

栄養が摂れたら

睡眠・運動

の質を高めて

健康でバストアップしやすい

体を作りましょう